

Informacje o produkcie

Waga: 80 g

Kompatybilność: Systemy Android 5.0 lub iOS 9.0 i nowsze

Instrukcja użytkowania produktu

Pobieranie aplikacji

Aplikację możesz pobrać i zainstalować na kilka sposobów:

- **Skanowanie kodu:** Zeskanuj kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację.
- **Android:** Wyszukaj „Keep Health” w sklepie Google Play.
- **Apple:** Wyszukaj „Keep Health” w App Store.

Instrukcja obsługi zegarka

- **Przycisk zasilania:** Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć/wyłączyć. Na ekranie tarczy, krótkie naciśnięcie przenosi do listy menu. Na innych ekranach, krótkie naciśnięcie cofa do poprzedniego menu.
- **Długie naciśnięcie na ekranie tarczy:** Przejdź do interfejsu zmiany tarczy. Przesuń ekran w lewo i kliknij na wybraną tarczę.
- **Trening fizyczny:** Wejdź w interfejs treningu fizycznego, wybierz odpowiedni tryb, aby rozpocząć trening.
- **Muzyka:** Po połączeniu zegarka z aplikacją włącz opcję sterowania muzyką w aplikacji. Na zegarku otworzy się interfejs, który umożliwia sterowanie odtwarzaniem, pauzowaniem oraz przetaczaniem utworów na telefonie.

Uwaga: Użytkownicy Androida nie powinni parować urządzenia przez Bluetooth w ustawieniach telefonu, aby zapewnić prawidłowe działanie sterowania muzyką.

Przygotowanie przed użyciem

Przy pierwszym użyciu, naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aby włączyć zegarek. Jeśli nie chce się włączyć, najpierw go naładuj. Upewnij się, że czujnik tętna lub czujnik elektrodowy z tyłu urządzenia przylega do nadgarstka, aby pomiary były dokładne.

Instrukcja obsługi aplikacji – Strona główna

Strona główna wyświetla informacje dotyczące kroków, spalonych kalorii, dystansu, ćwiczeń na zewnątrz, historii treningów, temperatury ciała, tętna, snu, ciśnienia krwi, tlenu

we krwi, przypomnień o piciu wody, wagi oraz zdrowia kobiet. Możesz edytować i ukrywać moduły w zależności od swoich nawyków.

Ustawienia w aplikacji

Ustawienia urządzenia w tle obejmują:

- Wiązanie i rozwiązywanie połączenia zegarka z aplikacją.
- Ustawienia działania aplikacji w tle.
- Powiadomienia o wiadomościach.
- Ustawienia urządzenia i centrum tarcz.
- Ustawianie celów.
- Okresowe wykrywanie tętna i temperatury ciała.
- Ekran włączany po obróceniu nadgarstka.
- Przypomnienia o piciu wody.
- Zdrowie kobiet.
- Wyszukiwanie opaski.
- Sterowanie muzyką i aparatem.
- Wersja oprogramowania.
- Przywracanie ustawień fabrycznych.

Połączenie

Połączenie zegarka z aplikacją: Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby połączyć zegarek z telefonem.

Jasność ekranu

Dostosuj jasność ekranu zegarka w ustawieniach.

MET (Ekwiwalent Metaboliczny)

Wejdź w interfejs MET, aby przeglądać zapisy z ostatniego tygodnia. MET to wskaźnik poziomu metabolizmu energetycznego podczas różnych aktywności, oparty na zużyciu energii w spoczynku.

Często zadawane pytania (FAQ)

P: Jakie są wymagania systemowe dla aplikacji? O: Aplikacja jest kompatybilna z systemami Android 5.0 lub iOS 9.0 i nowszymi.

P: Jak pobrać i zainstalować aplikację? O: Możesz zeskanować kod QR z instrukcji obsługi lub wyszukać „Keep Health” w Google Play (dla Androida) lub App Store (dla Apple).

P: Jak włączyć/wyłączyć zegarek? O: Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania.

P: Jak zmieniać tarcze zegarka? O: Na ekranie tarczy naciśnij i przytrzymaj ekran, aby wejść w interfejs zmiany. Przesuń w lewo i kliknij na wybraną tarczę.

P: Jak rozpocząć trening fizyczny? O: Wejdź w interfejs treningu fizycznego i wybierz odpowiedni tryb.

P: Jak sterować muzyką z telefonu za pomocą zegarka? O: Po połączeniu zegarka z aplikacją, włącz opcję sterowania muzyką w aplikacji. Pozwoli to na odtwarzanie, pauzowanie oraz przetaczanie utworów na telefonie.

P: Jak mierzyć parametry zdrowotne (tętno, ciśnienie, tlen, temperatura)? O: Kliknij odpowiednią ikonę w aplikacji, aby rozpocząć pomiar. Upewnij się, że czujnik z tyłu urządzenia przylega do nadgarstka.

P: Jak często zegarek automatycznie monitoruje parametry zdrowotne? O: Zegarek mierzy parametry co 15 minut, a pomiar trwa 10-40 sekund.

P: Czy mogę dostosować moduły na stronie głównej? O: Tak, możesz edytować i ukrywać moduły w zależności od swoich nawyków.

Konserwacja zegarka

- Unikaj narażania zegarka na silne wstrząsy i ekstremalnie wysokie temperatury.
- Soczewka i obudowa są wodoodporne, jeśli są w nienaruszonym stanie. Po demontażu wodoszczelność może zostać naruszona. Nie mocz zegarka w gorącej wodzie, wodzie morskiej ani roztworach chemicznych.
- Do ładowania używaj oryginalnego kabla.

Uwaga: To urządzenie nie jest sprzętem medycznym. Dostarczone dane i informacje służą wyłącznie celom informacyjnym.